

## DOSSIER DE PRENSA



Si desea saber cómo mejorar su vida con unas simples mezclas de hierbas, este es el libro indicado.

El mundo de las hierbas es tan vasto como profundo. El uso de las hierbas es una parte integral de nuestra evolución y es, de hecho, la historia de la medicina humana.

Descubra cómo sacar el máximo provecho del extraordinario poder de las plantas medicinales con esta colección de 70 recetas a base de hierbas, botánicos frescos y los mejores ingredientes que la naturaleza ofrece.

Ponga el hervidor al fuego y prepárese para nutrir, estimular, relajar, tonificar y proteger su cuerpo y mente de la mano de Sebastian Pole, cofundador de la marca especializada en hierbas ayurvédicas ecológicas Pukka.





## Sebastian Pole



*Practicar la medicina herbal es un gran honor para mí. Ser capaz de entrar en una sana relación de sanación con mis pacientes y utilizar los poderosos efectos de los medicamentos de plantas naturales es el trabajo de mi vida.*

*Estoy entrenado a nivel profesional en Ayurveda, Medicina Tradicional China y Herbolaria Occidental. También soy un autor así como el cofundador y maestro Herbsmith de Pukka Herbs, pionero en el campo de Ayurveda orgánico que vende té de hierbas, fórmulas, tinturas y aceites.*

*La profundidad de la sabiduría que está contenida en los sistemas médicos tradicionales del Ayurveda, la medicina china y nuestra propia práctica herbal europea es una inspiración continua. La capacidad de muchos de mis pacientes para abordar los problemas subyacentes con su salud y florecer en personas rejuvenecidas es una lección maravillosa*

*Dirijo una clínica de tratamiento en Bath, Reino Unido. He estado en práctica clínica desde 1998. En mi clínica, mi especial interés es en problemas de piel, digestivos y ginecológicos. Incorporo las hierbas, la dieta y las prácticas de respiración relevantes y el yoga en los tratamientos.*

*Soy un miembro registrado de la Asociación de Médicos Ayurvédicos, el Registro de Medicina China y el Registro Unificado de Herbolarios, algunos de los principales órganos herbarios del Reino Unido. Tengo experiencia en capacitación clínica en clínicas y hospitales indios, Pune y Jamnagar, me especializo en panchkarma (desintoxicación) y he pasado tiempo trabajando con médicos ayurvédicos en la India, lo cual ha sido una valiosa adición a mi comprensión de la tradición ayurvédica.*

*Soy un profesor de yoga y terapeuta de yoga calificado. Esto ha nutrido mi profundo interés en la tradición filosófica y espiritual de la India.*

*Me encanta escribir y escribir algunos libros, entre ellos: Una vida de Pukka, Medicina ayurvédica: el principio de la práctica tradicional y Descubrir lo verdadero con el Ayurveda: Cómo nutrir, rejuvenecer y transformar tu vida.*

*Mi objetivo es capacitar a otros para que entiendan cómo cuidarse a sí mismos.*

# Contenido

07  
Introducción

11  
El lenguaje de las hierbas

15  
La doctrina de las signaturas

19  
La mezcla perfecta

23  
El arte de preparar infusiones

27  
Términos útiles

28  
Afecciones y elixires

30  
Limpieza y detox

48  
Nutrición y digestión

66  
Energía y rejuvenecimiento

90  
Paz y armonía

110  
Alegría y felicidad

132  
Defensa y protección

158  
Hombres, mujeres y niños

184  
Más allá del té

211  
Acerca del ayurveda

222  
Pukkapedía

231  
¿De dónde proceden las hierbas?

232  
Proveedores y profesionales

234  
Índice

240  
Agradecimientos

#### Advertencia legal

*Autor y editor rechazan toda responsabilidad derivada del uso o mal uso de la información contenida en el presente libro. Este no debe utilizarse para basar el diagnóstico o tratamiento de ninguna enfermedad. Tampoco debe basarse en él el consejo médico ni el cuidado de la salud, ya que se ha elaborado a modo de orientación general en relación con los temas específicamente tratados. Los lectores deben consultar con herbolarios profesionales o doctores experimentados sobre los temas específicamente tratados, además de información acerca de las prácticas, leyes y normativas vigentes. Asimismo, las mujeres embarazadas o que están intentando concebir deberían pedir consejo profesional antes de utilizar estas recetas.*

## EL EQUILIBRIO NATURAL

Tés, tisanas e infusiones para purificar y regenerar el organismo

**Sebastian Pole**

Páginas 240 | PVP 24,95 €

[Cinco Tintas Editorial](#)